

太极神韵大师路

——记国家非物质文化遗产陈式太极拳代表性传承人陈小旺

核心提示

他出生于太极世家，从小生活就以太极拳为中心，勤学苦练，从一而终，终成一代大师，扬名海内外；他是武林高手，战胜无数英豪，徒弟徒孙遍布世界各地，全球六大洲都设有授拳点，使太极走向世界；他就是太极拳创始人陈王廷第十世孙，国家非物质文化遗产陈式太极拳代表性传承人陈小旺。近日，在陈小旺于郑州举行新闻发布会之际，本报记者对其进行了独家专访，探寻其太极人生。

本报记者 王水涛 陈作华



苦难挡不住练拳心

1945年10月，陈小旺出生于陈家沟，系陈家沟陈式第十九世孙，他的九世祖就是太极拳创始人陈王廷。其祖父陈发科、父亲陈照旭都是当时的太极拳大师，在这样的家风浸染下，陈小旺从刚会走路就开始接受简单的太极拳训练了。

至今，陈小旺还清晰地记得小时候父亲教他练拳的情景，几天学一个动作，一个动作一做就是半个小时。“当时年龄小，支撑不了，父亲就一巴掌打在屁股上，我只能咬牙坚持，有时候白天学不会，晚上还得起来看父亲练拳。”陈小旺回忆道。

天有不测风云，陈小旺10岁那年，他家由上中农补划为地主成分，接着父亲陈照旭也被捕入狱。父亲入狱后，母亲拉扯着五个孩子艰难度日。那时，陈小旺放学后就去拾绳头、捡破烂卖钱买墨水和作业本，还将多余的钱为家里买盐、买煤油，开始为母亲分担生活的重担。

生活的苦难没有打倒陈小旺，太极拳成了他生活的寄托。1958年，陈小旺的堂伯父陈照丕返乡授拳，陈小旺开始跟随其堂伯父学拳。“一天三十遍，一年万遍拳。”陈小旺在自己床头写下了这10个字。

夏练三伏、冬练三九，这样才能

练出真功夫。夏天，陈小旺只穿裤头，在树荫下走架，汗流如注；冬天，陈小旺脱下棉袄，练得大汗淋漓。除了下地劳作，陈小旺把大部分时间都花在了练拳上，他练一遍拳就在墙上划一道，直到划够30道才算完成一天的任务。

当时，陈小旺正值长身体的时期，而此时也是国家三年自然灾害时期，他常常吃不饱饭，却仍坚持练拳。为了填饱肚子，陈小旺先后干过木匠、泥瓦匠、砖瓦窑工，在干活的同时，陈小旺还巧妙地将练拳融入其中，既节省体力，又提高了拳术。

随着文化大革命的到来，太极拳被禁止习练。然而，此时太极拳已经成为了陈小旺生命的一部分。冒着巨大的风险，他每天晚上和堂弟陈正雷偷偷跑出村庄，来到黄河滩练拳，直到东方泛白才悄悄回家。

20多年的勤学苦练，陈小旺的功夫已小有成就，不到30岁的他已经会同辈中出类拔萃，成为公认的陈家沟陈式太极拳的代表人物。随着“文革”的结束，太极拳得以恢复，但此时的陈小旺还带着“黑五类子弟”的帽子，国家组织的所有武术比赛都没资格参加。

然而，是金子迟早会发光。



厚积薄发 一朝成名

1978年9月，在温县一个工厂工作的陈小旺被派往湖南长沙采购物资，此时全国武术运动大会也正在湖南湘潭召开，陈小旺怎肯错过这样的武术大会，他立马动身前往湘潭观摩。一到会场，陈小旺就有了意想不到的收获，他见到了爷爷陈发科的高祖——我国著名的武术家和社会活动家顾留馨。

见到恩师的孙子，顾留馨也十分高兴，立刻向大会的武林同道一一引荐，并让陈小旺现场表演陈式太极拳。能在众多武术名家面前显露自己的功夫，陈小旺打起了十二分的精神。他将20多年的苦练融入一招一式中，武术名家对他的太极拳造诣无不惊叹。顾留馨忍不住亲自下场与陈小旺推手，才走了两圈，便称赞道：“小旺，好桩功啊。”在场的武术名家吴斌、邵善康、杨勇等也纷纷与陈小旺试手，对陈小旺的功夫赞不绝口。

一个毫无名气的小子，几招之内就受到了这么多武术名宿的认可，他确实有真功夫吗？在大会现场，有人不服。当天下午，一个参会的武术高手邀请他到自己的房间聊聊，刚进房间，对方就把门关上了。对方也不说话，直接扑将上来，陈小旺反应如电，身子一凝，两膀抖动，一记大捋发将出去，只见那人拔地而起，从陈小旺头顶越过，重重撞在对面墙上，又跌到床上。陈小旺定眼望去，那人也正在大惑不解地望着他。数秒之

后，那人站起来竖起大拇指称赞道：“真功夫！”

经此大会，陈小旺的一只脚已经迈进了武林界。1979年4月，经众多武林名宿推荐，陈小旺应邀参加了在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会。从此，他一发不可收拾，三次参加全国武术观摩大会，三次蟠宫折桂，摘取了太极拳金牌；1984年武汉国际太极拳交流大会和1985年西安武术国际邀请赛，他两次技压群雄；在全国和河南省武术大赛中，他10次获得太极拳冠军、推手冠军。

随着改革开放的深入，国际交流更加频繁。1984年11月，美国太极拳访华团来到郑州，陈小旺在省体育馆为他们表演太极拳，美国拳手劳伦斯觉得太极拳中单鞭式像体操动作，不实用。陈小旺就让他抓紧自己的手腕，然后身子一沉，一翻腕做出单鞭式，把劳伦斯甩在地上。劳伦斯起来后，用双手拧住小旺一条胳膊，小旺待他拧紧后，一翻腕又将他弹出几步远。劳伦斯还不服气，让小旺抓住他的胳膊试试，小旺轻轻一提，就将他直挺挺地放在地毯上。劳伦斯二话不说，毕恭毕敬地向他行礼。

在以后的多次武术大赛和出访中，陈小旺用实力征服了越来越多的国内外高手，他的名声也越来越大。1987年，陈小旺担任河南省武术馆副馆长，1988年荣获国家体委颁发的武术贡献奖……



让太极拳走向世界

成名后的陈小旺开始思考，太极拳不仅要继承，更要发扬光大，使之走向世界。为此，陈小旺频繁地在全国各地讲学授拳。

1990年，陈小旺来到澳大利亚，开始开拓太极拳的国际空间。初到澳

大利亚，人生地不熟，语言又不通，生活上有诸多不便，且当地人对太极拳并不接受，这使传播太极拳上加难。

对此，陈小旺首先租用一块场地免费进行太极拳表演，练拳、耍大



陈小旺，1945年出生，温县陈家沟人，太极拳国家级代表性传承人，第三批国家级非物质文化遗产项目代表性传承人，曾担任河南省陈式太极拳协会主席，河南省武术协会主席，著有多部武术专著，为太极拳走向世界作出了突出贡献。图为陈小旺在习练太极拳。

本报记者 陈作华 摄



刀、舞长剑、抖大杆……陈小旺将陈式太极拳的十八般武艺全部亮了出来。虽然大家都愿意免费观看他的功夫，但几个月后，依然没有人愿意掏钱参加陈小旺开设的太极拳学习班。此时，陈小旺已经囊中羞涩，如果再打不开局面就得回国了。

“看来得拿出真功夫，才能让人知道太极拳的厉害。”陈小旺说。在一次表演中，陈小旺突然来了一个金鸡独立，对看表演的人说，谁能让他的脚动一下，就给谁一美元。这一来，众人骚动，大家纷纷走上前去一试，有的双手齐推，有的肩扛，然而没有一个人能让陈小旺动一下，大家被他的功夫折服了，当场有不少人要跟他学拳，他在澳大利亚也站稳了脚跟。

此后，他成立了世界陈小旺太极拳

总会，在六大洲数十个国家建立了分会或授拳点，定期到各国授拳。目前，陈小旺是众多太极名家中走出国门最早、设置授拳点最多的太极拳大师。为了方便授拳，陈小旺还自学了英语，使授拳效果事半功倍。

如今，年近七旬的陈小旺依然奔波于世界各地，为太极拳的发扬光大贡献着自己的力量。

欢迎提供采访线索
《天南地北焦作人》栏目记者
联系方式：
(0391)8797351 8797355
13938163209 13462827934

“地沟油上天”功德无量

□钱春霖

13亿人一日三餐产生的地沟油数量惊人，既浪费资源，又是食品安全隐患，让“地沟油上天”，值得全力推广。

波音公司与中国商飞14日宣布，“废弃油脂”航空生物燃料合作项目取得突破。中美双方明确表示，即将建立的日产0.5吨航空生物燃料生产示范线，针对的就是地沟油。立足本土资源、解决本土问题，波音公司和中国商飞这条研发之路是正确的。

作为全球热门科研项目，很多航空生物燃料研究成果都被说成“地沟油上天”。业内人士表示，荷兰航空实验的很可能不是真正的地沟油，而是餐饮废油如麦当劳、肯德基炸鸡薯条等食品的废油。这些全球连锁快餐店的废油品质

好得多。真正“从地沟里捞上来的”废油，处理难度更大。作为巨大资源浪费现象和巨大食品安全隐患，让“地沟油上天”，值得全力推广。

波音中国技术与研发副总裁伍东扬博士说，在高昂的航油成本压力下，全球航空生物燃油需求巨大。目前我国在此领域就是要开发新的工艺、针对国情利用特有原料进行开发。目前的技术路线就是要处理地沟油问题。国际上的现有路线，包括一些已经试飞过的，利用麦当劳、肯德基废油转化航空生物燃料。这些工艺与目前波音和商飞的工艺不一样。针对麦当劳、肯德基废油的工艺，无法处理地沟油，因为地沟油成分更复杂，含有较多杂质，如果肯德基炸鸡薯条等食品的废油，甚至变得不敢和别人进行目光交流等。

更重要的是，“手机依赖症”还会让我们的人际关系变得一团糟。比如，我们沉迷于手机带来的虚拟世界，忽视了人与人之间的沟通与交流，人际关系也变得越来越冷淡。此外，因为长期沉浸在一个相对封闭的空间里，我们的人际交往能力会随之退化，甚至变得不敢和别人进行目光交流等。

换句话说，“手机依赖症”对现代人所带来的负面影响，从内体到精神又延伸到社会生活，是全方位的。这亟须引起我们的重视和警惕。而从一个乐观的角度

决这个问题，要能够转化地沟油，而且要有足够低的成本。当前航空生物燃料产业化，非常重要的是本土化。目前波音公司在全球有很多合作项目，在美国、巴西，航空生物燃油针对这些国家特有的生物资源进行产业化。在南非，烟草植物成为一项较好的资源，可以让“飞机抽烟”。我国对航空生物燃料需求巨大，针对中餐特有并形成社会问题的地沟油是重要选项。2013年，我国民航旅客运输量3.5亿人次，2015年可能达4.5亿人次。增长速度惊人。而13亿人一日三餐制造的地沟油数量更惊人、浪费可惜，滥用赔害。一定要以社会责任感知以科学利用。

中国商飞-波音航空节能减排技术中心资深研究员胡忠民博士说，波音和商飞节能减排中心成

立第一个项目，就是地沟油转换，这是一条高效、低成本而且能够解决困扰当前社会地沟油问题的有效途径。地沟油成分复杂、批次差别较大，按国外经验没办法找到标准化方案。针对地沟油，本土研究团队开发了一条全新的转化途径。主要工艺就是将地沟油简单清洗，转化为一种中间化工品，在此过程中去掉杂质，提高纯度。基于这种中间方案，再开发一系列后续转化方案。实验室结果表明，转化时反应条件较温和，能最大限度保留生物质中的碳氢成分并减少温室气体排放。这一技术也能应用于微藻油、食用油边角料等低品质油脂，因此经济性比较有保障。

目前，有关方面正和国内相关科研单位和企业合作，建设航空生物燃料生产示范线。初步估

算，通过这条新工艺得到的航空生物燃料产品成本，应该是现在石化航油的2倍。这为进一步降低成本提供了很好的起点。一个企业无论是外资、合资还是国企、民企，追求利润无可厚非，但企业都有一个更大的责任，就是社会责任。既能满足世界第二航空大国的生物燃料需求，又可节能降耗减排，充分利用数量惊人、潜在危险极大的地沟油，是企业创新中承担社会责任的范例，值得政府和社会大力支持。

期待您对社会热点问题的思考与评价，请把想说的话、想表达的观点发给我们，本报将择优刊发读者来论，共同碰撞思想的火花。来稿信箱：jzrb-sp@163.com。

为“手机依赖症”开药方

□苑广阔

随着手机普及率的提高，越来越多的人发现自己已经无法离开这个“爱物儿”，哪怕只是半天不见，也坐卧不宁。高科技在给人们带来便捷的同时，也将一种“新鲜病”——手机依赖症捆绑销售给了现代人。

（据《晶报》）说到“手机依赖症”，相信大多数现代人不会感到陌生，只是在多数情况下，他们不自知，也不愿意承认而已。

“手机依赖症”的症状或危害有很多。比如，它可以对人的身体健康带来危害，“拇指病”，医学上叫拇指腱鞘炎，几乎就是“手机依赖症”患者的专属病症；而长期低头玩手机，不但会让人变得弯腰驼背，精神萎靡，还会引发头疼、视力模糊、记忆力下降等问题。

既然是“依赖症”，就说明患

者已经对手机产生了某种精神依赖，一旦手边没有手机，就会变得焦躁不安，坐卧不宁，缺乏安全感。这也难怪有人把手机比喻成“电子毒品”了，从“手机依赖症”患者的症状上来看，确实和吸毒成瘾有些许相似性了。

更重要的是，“手机依赖症”还会让我们的人际关系变得一团糟。比如，我们沉迷于手机带来的虚拟世界，忽视了人与人之间的沟通与交流，人际关系也变得越来越冷淡。此外，因为长期沉浸在一个相对封闭的空间里，我们的人际交往能力会随之退化，甚至变得不敢和别人进行目光交流等。

来看，“手机依赖症”虽然症状众多，患者众多，但并非没有治疗的办法，按照专家学者们的建议，一是要有意识地远离手机，摆脱手机对人的控制，能不用手机的时候就不用手机；能少用手机的时候就少用手机，让其回归人类工具的功能和身份，久而久之，“手机成瘾”就会减轻；二是要学会转移自己的兴趣和爱好，把沉迷于手机的时间和精力转移到看书、听音乐、看电影或者户外运动等有益身心的活动上来。

“手机依赖症”是一种现代病，既损害身体健康，又损害精神健康，所以我们要多点自律意识，在重视它的前提下，预防它，戒除它，根治它。最终目的是保留它为人类服务的功能，警惕手机对人类的反制约，摆脱我们对电子产品的依赖性。

世相漫话



国家发展和改革委员会20日公布了对日本8家汽车零部件企业和4家轴承企业价格垄断行为的处罚决定，罚款总额约12.4亿元，创下我国反垄断史上新的处罚纪录。大集作（新华社发）

微话题

【今日话题】明十三陵棺床上祈福钱币成堆

近日，有媒体曝出“十三陵地宫内祈福钱币成堆无人清理”。对此，景区管理部门表示，每天都会进行清扫集中，游客向陵墓棺床投币祈福相关图片是因最近暑期游客多。每次收集、清点时武警、安保、财务等部门的人员同时参与，有专人签字。

【观点1+1】

@在下小鲁：善心需要呵护，才能更好地传播。面对增多的游客和祈福钱币，管理部门理应有相关预案，而不是在出现问题之后才站出来解释原因。同时，游客也要理性祈福，改变陈旧的祈福方式，内心虔诚、日行一善等都是更好的祈福方法。文明祈福，需要从我做起来。

@清溪的流年沙：祈福本无可厚非，但应注意方式方法，应文明祈福，尊重老祖宗留给我们的精神财富，也应注重尊重逝者。相关部门应尽职尽责，不能将游客多作为发生不文明现象的借口；作为游客本身，也应注意自己的行为，在祈福的同时不可破坏文物。

@王淳在豫：祈福是中华民族的传统文之一，焦作的各大景点也有许多祈福的游客。对待这个问题要辩证地分析：一方面，有关管理部门要采取相应措施，比如设立祈福箱或专门的祈福区域，并加强工作人员对游客的引导等；另一方面，游客也要做到文明祈福，别让我们的祈福行为大煞风景。

@吴家小娘子21：我认为这是可以理解的。记得有一次在缝山公园山下的一座庙里，工作人员告诉我，向古钟投币可以保平安，而且声音越响效果越好。我还向他们换了好多零钱用以祈福！

@Smilence尧：投币祈福是人们对于美好事物的向往，但是要对游客们进行科学引导，在不破坏文物的情况下，设置祈福场所或者设施！此举“一箭三雕”，何乐而不为呢？

@嘿-冬小云：投币祈福是群众对美好生活的一种向往。但我更好奇的是，他们投的钱币都被清理收集到哪里了？这些钱都做什么用了？

@夜间列车：一个愿投，一个愿收，大家无须过度解读和吐槽。如果景区管理部门能够把这些祈福的钱币捐给慈善机构，用于福行善举，则善莫大焉。

@金卫www：古往今来，在寺庙祈福寄托了人们对先人的怀念和对美好生活的追求。但不可否认的是，这种行为的性质如今已经发生改变，文明和谐的祈福方式早已不知去向，而寺庙的铜臭味儿愈加浓重。谁的错？我想，该现象足以令国人深思。

【下期话题】愿“个性奖金”引领“个性成长”

华佗论箭个性奖学金是国内首个以“关注个性、尊重个性、保护个性”为主题的民间奖学金。日前，由《新论语》总撰稿人、太平洋商学院院长严介和倡导并设立的“华佗论箭个性奖学金”2014年度颁奖典礼在阿拉善左旗高级中学举行，这也是该奖学金首次花落内蒙古。对此，你怎么看？（参与热点话题讨论，请关注焦作日报官方微博@焦作日报）
本报记者 麻酪 整理